

Manejo del estrés

Efectos del estrés y cómo sobrellevarlos



Revisada en **2023**

Agradecimientos

LLS agradece la revisión de la versión en inglés de este material realizada por:

Alyson Moadel-Robblee, PhD

Profesora de epidemiología clínica
Facultad de Medicina Albert Einstein
Directora fundadora del programa BOLD Cancer Wellness
Subdirectora de Participación Comunitaria y Equidad Sanitaria
para Pacientes con Cáncer
Montefiore Einstein Center for Cancer Care
Bronx, NY

Aimee J. Christie, PhD

Psicóloga titulada
Profesora adjunta
Departamento de Atención Paliativa, Rehabilitación
y Medicina Integrativa
MD Anderson Cancer Center
Houston, TX

Gabriel Lopez, MD

Profesor adjunto
Director médico del Centro de Medicina Integrativa
Departamento de Atención Paliativa, Rehabilitación
y Medicina Integrativa
Universidad de Texas, MD Anderson Cancer Center
Houston, TX

Esta publicación tiene como objetivo brindar información precisa y confiable con respecto al tema en cuestión. Es distribuida por la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) como un servicio público, entendiéndose que LLS no se dedica a prestar servicios médicos ni otros servicios profesionales. El personal de LLS revisa cuidadosamente el contenido para comprobar su exactitud y confirma que todas las opciones diagnósticas y terapéuticas se presentan de una manera razonable y balanceada, sin tendencia particular a favor de cualquier opción.

Contenido

- 2** ¿Qué es el estrés?
- 4** El estrés y el cáncer
- 7** La respuesta al estrés
- 9** La importancia del manejo del estrés
- 10** Estrategias de manejo del estrés para los pacientes con cáncer y sus cuidadores
- 16** Manejo del estrés ante los procedimientos médicos
- 17** Consejos para el manejo del estrés en cuidadores
- 19** Técnicas de automanejo del estrés
- 22** Consejos generales para reducir o manejar el estrés
- 24** Cómo enfrentar la soledad
- 25** Cómo puede contribuir la tecnología
- 26** Ensayos clínicos para la reducción del estrés y terapias complementarias
- 27** El aspecto positivo del estrés
- 27** Plantillas de arte para reducir el estrés
- 32** Glosario
- 34** Otras organizaciones
- 35** Información y recursos
- 38** Referencias bibliográficas

Si usted o un ser querido atraviesa una crisis de salud mental, llame al 988 para hablar con un profesional de la salud mental capacitado. El servicio de la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis es gratuito, confidencial y está disponible todo el tiempo. Para usar el servicio por mensaje de texto, envíe la palabra **AYUDA** al **988**.

¿Qué es el estrés?

Sentirse estresado es una de las experiencias humanas más comunes. Todas las personas experimentan estrés en algún momento de la vida, pero no todas lo procesan de la misma manera. La mayoría de las personas usan la palabra “estrés” cuando se refieren a la sensación de estar agobiado por acontecimientos o experiencias negativos. Sin embargo, el estrés, en su forma más simple, puede describirse como la reacción de la persona a los cambios o exigencias de su vida.

El estrés no siempre es consecuencia de una circunstancia negativa. Los acontecimientos positivos de la vida, tales como casarse, cambiar de trabajo o tener un bebé, también pueden causar estrés. Este tipo de estrés se conoce como “eustrés” o estrés positivo. Por el contrario, los acontecimientos negativos de la vida, tales como la pérdida del trabajo o un diagnóstico de cáncer, pueden suscitar una forma negativa de estrés denominada “distrés” (angustia o malestar emocional). Cualquiera de los tipos —el eustrés o el distrés— puede causar un estado de preocupación o tensión, pero también puede dar lugar al crecimiento personal.

El estrés y el cáncer

Tras un diagnóstico de cáncer, es natural que surjan sentimientos de malestar emocional en los pacientes y sus cuidadores. El malestar emocional, según lo define la Red Nacional Integral del Cáncer (NCCN, por sus siglas en inglés) en sus pautas para el manejo del malestar emocional, es “una experiencia multifactorial desagradable de naturaleza psicológica (es decir, cognitiva, conductual, emocional), social, espiritual y/o física que puede interferir en la capacidad de una persona para sobrellevar eficazmente el cáncer, sus síntomas físicos y su tratamiento”.

Muchos factores pueden causar estrés de distintas maneras. Por ejemplo:

Molestias físicas debidas al propio cáncer

Molestias físicas debidas a tratamientos tales como quimioterapia, radioterapia o trasplante de células madre

Pruebas médicas y tratamientos que conllevan la necesidad de esperar los resultados

Identidad y relaciones personales (ante cambios)

Sentimiento de pena al echar de menos la vida previa al diagnóstico o la que imaginó que tendría

Sensación de haber sido traicionado por su propio cuerpo

Las finanzas, el trabajo y la familia (factores estresantes normales que pueden verse empeorados por aspectos del tratamiento y la recuperación)

Los efectos de los medicamentos o los cambios en el cuerpo a causa del tratamiento

Depresión y preocupaciones recurrentes que pueden surgir años después del tratamiento, incluso si la persona goza de buena salud

Temor o tristeza cuando se acercan el aniversario del diagnóstico o las fechas de otros eventos médicos importantes

Evaluación del malestar emocional. El malestar emocional puede presentarse en cualquier momento durante o después del cáncer, incluso muchos años después de terminado el tratamiento. Lo ideal sería que se evaluara el nivel de malestar emocional en los pacientes como parte de cada consulta. A veces, el paciente tal vez no quiera hablar sobre el estrés en presencia de su cuidador. El cuidador debería asegurarse de que el paciente tenga algún tiempo durante la consulta para hablar en privado con el profesional médico. Si el paciente no puede hablar de su malestar emocional, o no está consciente de ello, el cuidador debería abordarlo por el paciente.

En agosto del 2012, la Comisión sobre el Cáncer del Colegio Americano de Cirujanos estableció estándares para los programas oncológicos de los hospitales. Su enfoque centrado en el paciente incluye evaluar a todos los pacientes con cáncer en busca de signos de malestar emocional.

En respuesta a estos estándares, la NCCN desarrolló el “termómetro de malestar emocional” (vea la **Figura 1** a la derecha), que es ahora una herramienta bien conocida para la evaluación inicial. Es similar a la escala de calificación que se emplea en consultorios médicos para medir el dolor, la cual va de 0 (sin dolor) a 10 (dolor extremo). El termómetro de malestar emocional sirve como cuestionario inicial que identifica de manera aproximada, con una sola pregunta, el nivel de malestar emocional proveniente de cualquier fuente, incluso si no está relacionado con el cáncer. Un número alto indica que el paciente debería consultar con un profesional médico a fin de obtener asistencia para disminuir su nivel de malestar.

Termómetro de malestar emocional de la NCCN

Instrucciones: Por favor, marque con un círculo el número (0–10) que mejor describa la cantidad de malestar emocional que experimentó la semana pasada, incluyendo el día de hoy.

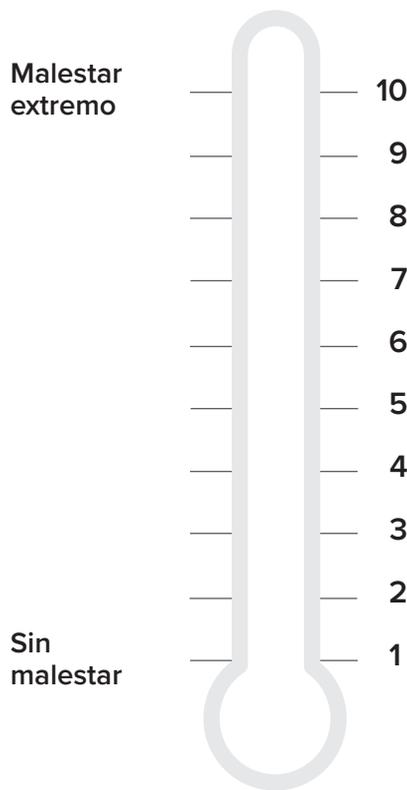


Figura 1. Fuente: Pautas de la NCCN (NCCN Guidelines®), Versión 2.2022, Instrumento de malestar emocional.

La NCCN también desarrolló la “lista de problemas” (vea la **Figura 2** a continuación), que está concebida para su uso al mismo tiempo que el termómetro de malestar emocional. Con esta lista, los pacientes identifican sus problemas en cinco categorías distintas. Si el paciente ha marcado varias opciones en la columna correspondiente a “Sí”, le convendría hablar con un profesional médico capacitado.

Lista de problemas

¿Ha tenido alguna preocupación relacionada con los elementos mencionados abajo en la semana pasada, incluyendo hoy? Asegúrese de marcar cada opción con SÍ o NO.

SÍ	NO	Preocupaciones prácticas	SÍ	NO	Preocupaciones emocionales	SÍ	NO	Preocupaciones físicas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Acceso a medicamentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cambios en la apariencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cambios en la alimentación
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Alojamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Duelo o pérdida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dolor
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cuidar de otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Enojo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dormir
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cuidar de sí mismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Miedo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fatiga
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cuidado infantil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pérdida de interés o del gozo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Memoria o concentración
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Decisiones de tratamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Preocupación o ansiedad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pérdida o cambio de habilidades físicas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Escuela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sensación de no valer nada o de ser una carga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Salud sexual
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Finanzas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Soledad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Uso de sustancias
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Seguro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tristeza o depresión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Uso de tabaco
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tener suficiente alimento	Preocupaciones espirituales o religiosas			Otras preocupaciones: _____ _____ _____ _____ _____		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Trabajo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cambios de fe o creencias			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Transporte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Conflicto entre sus creencias y los tratamientos contra el cáncer			
Preocupaciones sociales			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Muerte, morir o la vida después de la muerte			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Capacidad para tener hijos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Necesidades ritualistas o dietéticas			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Comunicación con su equipo de atención médica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Relación con lo sagrado			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Relación con sus amigos o compañeros de trabajo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sentido o propósito			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Relación con su cónyuge o pareja						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Relación con sus familiares						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Relación con sus hijos						

Figura 2. Fuente: Pautas de la NCCN (NCCN Guidelines®), Versión 2.2022, Instrumento de malestar emocional.

La evaluación precoz y periódica permite el manejo temprano del malestar emocional. En general, las investigaciones sugieren que la detección y el tratamiento precoces permiten lo siguiente:

Mejor adherencia al tratamiento

(por ejemplo, tomar los medicamentos según indique el médico)

Mejor comunicación con el equipo de profesionales médicos

Menos llamadas y consultas con el oncólogo

Menor riesgo de presentar ansiedad o depresión de forma grave

La respuesta al estrés

Para aprender cómo sobrellevar el estrés es importante entender la forma en que el cuerpo responde a situaciones estresantes. El estrés puede causar cambios fisiológicos, entre ellos presión arterial alta, tensión o temblor muscular, problemas digestivos, insomnio, irritabilidad y depresión.

Cuando el cuerpo está sometido a una amenaza real o percibida, esa información se envía a una parte del cerebro denominada amígdala. Esta parte del cerebro tiene una función en el procesamiento de las emociones. La amígdala interpreta la información y, cuando percibe que hay peligro, envía una señal de socorro a otra parte del cerebro denominada hipotálamo. El hipotálamo es como un centro de mando que se comunica con el resto del cuerpo a través del sistema nervioso autónomo. Este sistema controla las funciones normales del cuerpo que son automáticas, tales como la respiración, la presión arterial, los latidos cardíacos y la dilatación o constricción de los vasos sanguíneos importantes y de los bronquiolos (vías respiratorias pequeñas) en los pulmones.

El sistema nervioso autónomo tiene dos componentes: el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático. El sistema nervioso simpático desencadena la respuesta conocida como “lucha o huida”, que aporta al cuerpo una descarga de energía para poder responder ante el peligro. La respuesta de lucha o huida es un mecanismo necesario y útil que nos permite actuar de forma adecuada en una situación de emergencia. Afecta enseguida la frecuencia cardíaca, el flujo sanguíneo, la presión arterial, el azúcar sanguíneo, la respiración, el metabolismo y la digestión.

El sistema nervioso parasimpático actúa como un freno: estimula una reacción de descanso que calma al cuerpo después de que haya pasado el peligro. Tras una exposición breve a una situación estresante, el cuerpo vuelve a su estado natural de reposo (denominado homeostasis).

Respuesta de “lucha o huida”



Después de que la amígdala envía una señal de socorro, se inicia una cascada hormonal, la adrenalina circula por todo el cuerpo y el cuerpo se vuelve muy alerta al peligro. El corazón late más rápido de lo normal. La frecuencia del pulso y la presión arterial también suben, y la respiración se acelera. La vista, el oído y otros sentidos se agudizan.



Cuando el aumento inicial de adrenalina disminuye, los niveles hormonales vuelven a ser normales y el cuerpo se desacelera y empieza a relajarse.

Si la situación estresante continúa, la respuesta puede convertirse en estrés crónico, en el que otras hormonas (como el cortisol) mantienen al cuerpo en un estado de alerta elevado.

La importancia del manejo del estrés

La activación prolongada de las hormonas del estrés afecta muchos aparatos y sistemas en todo el cuerpo. El nivel elevado de cortisol inhibe el sistema inmunitario, con lo cual disminuye la capacidad del cuerpo para combatir las infecciones. El estado de desequilibrio hormonal causado por el estrés puede afectar la presión arterial, el funcionamiento renal, el funcionamiento de la tiroides, la fertilidad, la inflamación, el metabolismo de las grasas y proteínas y el nivel de azúcar en la sangre. A su vez, esto puede aumentar el riesgo de enfermedades graves, tales como enfermedad cardíaca y ataque cerebral.

Cuando están estresadas, las personas podrían recurrir a comportamientos perjudiciales para la salud (como fumar o beber demasiado alcohol) mientras tratan de afrontar sus sentimientos. Dichos comportamientos pueden, a su vez, aumentar el riesgo que corre la persona de presentar cáncer y otras enfermedades.

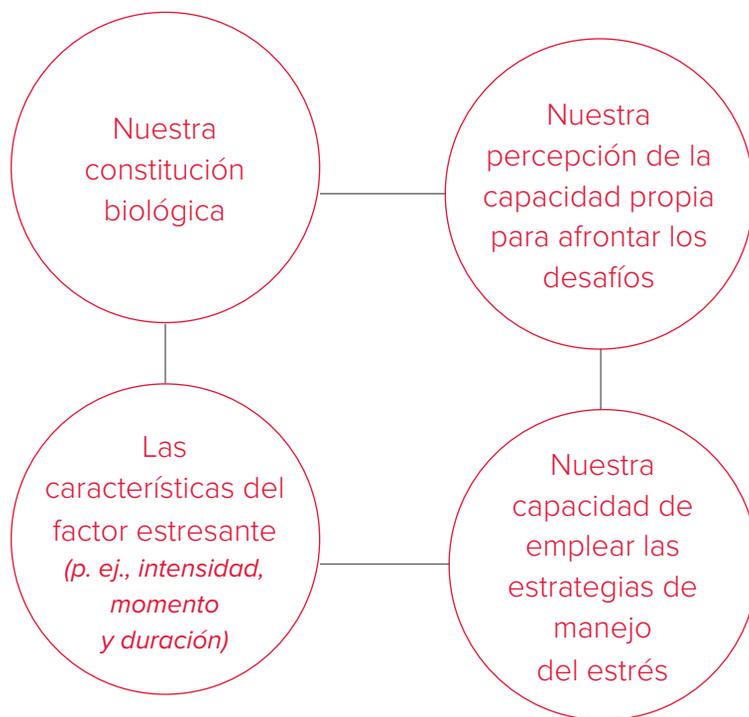
El manejo del estrés aporta beneficios importantes, especialmente para los pacientes con cáncer.

El manejo del estrés aporta beneficios importantes, especialmente para los pacientes con cáncer. En un estudio se examinó el efecto amortiguador del estrés que ejerce el apoyo social, tanto sobre la función inmunitaria como sobre el riesgo de infecciones, en pacientes con cáncer de seno. Según los hallazgos, las pacientes que presentaban más estrés antes de iniciar la quimioterapia corrían mayor riesgo de padecer infecciones durante el tratamiento; sin embargo, el apoyo social ayudó a reducir los efectos del estrés en las pacientes.

La meta del manejo del estrés es desarrollar estrategias de afrontamiento eficaces que sirvan para que el cuerpo vuelva a su estado de reposo lo antes posible después de un evento estresante. Algunos tipos de psicoterapia pueden aumentar la capacidad de las personas para sobrellevar el estrés y los episodios traumáticos (vea la sección titulada *Enfoques basados en la evidencia* en la página 11).

Estrategias de manejo del estrés para los pacientes con cáncer y sus cuidadores

El bienestar de las personas depende del equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. La medida en que sobrellevamos el estrés depende de varios factores individuales, entre ellos:

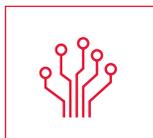


Algunos de estos factores no están bajo el control directo de las personas, y todos experimentarán estrés en distintos momentos de la vida. Pero, las personas pueden influir en su propia capacidad para reaccionar ante el estrés y afrontarlo.

Las estrategias de manejo del estrés son estrategias de afrontamiento. Las personas con buenas estrategias de afrontamiento son menos propensas a presentar reacciones negativas ante el estrés. Los pacientes con cáncer y sus cuidadores pueden beneficiarse mucho de aprender y utilizar estas estrategias mientras se enfrentan al estrés asociado al cáncer y a su tratamiento.

Enfoques basados en la evidencia

Los enfoques basados en la evidencia son intervenciones que han sido bien evaluadas y que han demostrado tener resultados eficaces en muchas personas cuando se emplean según lo previsto. Los siguientes son enfoques basados en la evidencia que actualmente emplean los profesionales de la salud mental para ayudar a los pacientes con cáncer a manejar el estrés.



La **terapia cognitiva-conductual (CBT, por sus siglas en inglés)** es un tipo de psicoterapia que se centra en modificar los pensamientos y las acciones que contribuyen a la ansiedad, la depresión y el insomnio. Esta terapia y sus variantes son técnicas poderosas que han sido adaptadas para ayudar a las personas a afrontar todo tipo de afecciones y eventos estresantes. Hay pruebas contundentes de que la terapia cognitiva-conductual puede ayudar a aliviar la depresión, la ansiedad, el estrés postraumático, el dolor y la fatiga en las personas con cáncer.



La **terapia de aceptación y compromiso (ACT, por sus siglas en inglés)** es un tipo de psicoterapia que puede ayudar a las personas a superar el malestar emocional y el pensamiento contraproducente. Su fundamento es la idea de que se puede lograr un mayor bienestar aceptando las dificultades y los pensamientos y sentimientos negativos. Los pacientes con cáncer que reciben intervenciones con base en la terapia de aceptación y compromiso muestran un mejor estado emocional, una mejor calidad de vida y una mayor flexibilidad psicológica con respecto a una serie de factores estresantes.



El uso de **medicamentos** puede ser adecuado para algunas personas. En ciertos casos, el estrés puede ser un síntoma de trastornos de depresión y de ansiedad. Hay medicamentos que pueden aliviar los síntomas de la depresión y ansiedad. Muchas personas con diagnóstico de cáncer toman medicamentos para que estos síntomas mejoren.

Cómo buscar a un profesional de la salud mental

Para acceder a estas terapias basadas en la evidencia, hable con los profesionales médicos encargados de su atención o con su proveedor de seguros a fin de que lo remitan a un profesional de la salud mental. También podría localizar a un profesional de la salud mental titulado que cuente con formación en estas terapias por medio de los siguientes recursos (en inglés):

- www.psychologytoday.com/us/therapists
- www.helpstartshere.org/find-a-social-worker
- www.aosw.org/patients-caregivers/find-an-osw-near-me

Si no tiene seguro médico, o si su copago por servicios de salud mental es muy alto, busque un profesional o centro que ofrezca servicios a un costo reducido o con tarifas que se ajustan según los ingresos (lo que se denomina “sliding fee scale”, en inglés). Muchas escuelas de posgrado en psicología también ofrecen servicios con tarifas ajustables.

Técnicas de relajación

Las técnicas de relajación benefician la salud al relajar el cuerpo y acallar la mente. Sirven para aliviar el estrés y la tensión muscular, disminuir la presión arterial y reducir el dolor. Estas técnicas pueden emplearse tanto en niños como en adultos para aliviar el estrés durante el tratamiento, los procedimientos difíciles o a la hora de dormir.



La **respiración profunda (abdominal)** consiste en fijar la atención en respirar de forma lenta, profunda y uniforme. La manera en que se respira afecta a todo el cuerpo. Los ejercicios de respiración ayudan a las personas a reducir la tensión y aliviar el estrés. Al respirar profundamente, se envía un mensaje al cerebro para que se calme y relaje. Entonces, el cerebro envía este mensaje al cuerpo. Los ejercicios de respiración son fáciles de aprender, y no es necesario contar con ninguna herramienta ni equipo especial. Hay un ejemplo en la página 18.



La **visualización guiada** concentra la mente en una secuencia o trama de pensamientos e imágenes mentales positivos. Esta técnica puede practicarse de forma individual o en grupos. Hay muchas grabaciones y aplicaciones que permiten la práctica de la visualización guiada en cualquier lugar.



La **relajación muscular progresiva (PMR, por sus siglas en inglés)** es una técnica que sirve para suscitar una respuesta de relajación en el cuerpo. Al practicarla, los principales músculos del cuerpo se ponen tensos y relajados de forma sistemática, y se presta atención a las sensaciones que se presentan durante el proceso. A muchas personas les resulta útil practicar la relajación muscular progresiva durante las situaciones estresantes o antes de dormir, como ayuda para relajarse. Hay un ejemplo en la página 20.

Medicina integrativa y terapias complementarias

La medicina integrativa es un tipo de enfoque de tratamiento en el que se combinan terapias complementarias (por ejemplo, yoga y masajes) con terapias convencionales (por ejemplo, quimioterapia y radioterapia). Esto promueve la salud física, emocional y espiritual de la persona. Se han estudiado muchas terapias complementarias, y sus beneficios han sido demostrados para los pacientes con cáncer que lidian con estrés, ansiedad o depresión. Un número creciente de centros oncológicos y hospitales ofrecen terapias complementarias junto con terapias convencionales como parte del plan de tratamiento del paciente. Esto resulta muy útil para los pacientes, ya que pueden recibir todos sus tratamientos de tipo tanto estándar como complementario en el mismo centro.

La siguiente es una lista de terapias complementarias que podrían ser eficaces para el manejo del estrés y la ansiedad. También pueden ayudar a mejorar el bienestar general del paciente. Algunas de ellas se han empleado durante años y han sido evaluadas en ensayos clínicos, mientras que otras son relativamente nuevas. No todas las personas responden favorablemente a estas terapias. Los pacientes deben consultar siempre con el equipo de profesionales médicos antes de empezar a usar cualquier tipo de terapia complementaria. Un número creciente de hospitales, centros oncológicos y profesionales médicos ofrecen terapias complementarias. Podría ser posible recibir estas terapias y los tratamientos convencionales contra el cáncer en el mismo centro.



Acupuntura. La acupuntura se ha usado por miles de años como parte de la medicina china tradicional. Los acupunturistas introducen agujas muy finas a través de la piel en lugares estratégicos del cuerpo. A veces se aplica calor y presión al cuerpo junto con las agujas. Se ha demostrado que la acupuntura es útil para aliviar la ansiedad en los pacientes con cáncer.



Actividad física. Varios estudios han demostrado que el ejercicio físico (caminar, nadar, hacer entrenamiento de fuerza, etc.) alivia la fatiga, aumenta los niveles de energía y mejora la calidad de vida de los pacientes con cáncer. Aquellos que hacen ejercicio generalmente se sienten menos cansados y deprimidos, así como duermen mejor que los pacientes que no lo hacen. La Red Nacional Integral del Cáncer (NCCN, por sus siglas en inglés) recomienda que se haga 30 minutos de ejercicio aeróbico, 5 o más días por semana. También deberían incluirse entrenamiento de fuerza y estiramiento del cuerpo.

Trate de evitar estar inactivo durante períodos prolongados. A algunos pacientes tal vez les convenga empezar con una vuelta a la manzana de 10 minutos. Otros podrían sentir que pueden empezar con más ejercicio. Si usted tiene problemas de movilidad, pida que lo remitan a un fisioterapeuta que pueda indicarle ejercicios adaptados a sus necesidades, tales como ejercicios que se hacen sentado en una silla o con otras técnicas modificadas. Los pacientes deberían consultar con el equipo de profesionales médicos antes de empezar un programa de ejercicios.



Hipnosis. Con la hipnosis, un terapeuta induce un estado de relajación en el paciente que hace que esté abierto a la sugestión. Luego, el terapeuta dirige la atención del paciente a pensamientos y sentimientos específicos. Bajo los efectos de la hipnosis, la persona podría sentirse calmada, relajada y más abierta a sugerencias positivas que puedan servir para reducir síntomas físicos como dolor, náuseas, estrés y ansiedad.



Terapia de masaje. Las investigaciones sugieren que la terapia de masaje puede ayudar a aliviar síntomas como dolor, fatiga y ansiedad en los pacientes con cáncer. Consiste en la aplicación de presión a los músculos y al tejido conjuntivo para reducir la tensión y el dolor, mejorar la circulación y fomentar la relajación. Los pacientes deberían consultar con los profesionales médicos encargados de su atención, antes de empezar una terapia de masaje, para averiguar si hay alguna precaución especial que corresponda en su caso.



Meditación. La meditación es una práctica mente-cuerpo que permite la concentración profunda y aumenta la conciencia. Tiene una larga historia de uso para aumentar la calma y la relajación física, mejorar el equilibrio psicológico y reforzar el bienestar. La forma de meditación más ampliamente estudiada en los pacientes con cáncer es el programa de reducción del estrés basado en la atención plena (MBSR, por sus siglas en inglés), que comprende la meditación, el yoga y las dinámicas de grupo. Esta técnica puede servir para aliviar la ansiedad, el estrés y la fatiga en los pacientes con cáncer.



Musicoterapia y arteterapia. Cuando están a cargo de terapeutas con licencia profesional, estas terapias pueden ayudar a mejorar la salud y el bienestar de las personas. La musicoterapia puede incluir escuchar música, crear música, cantar y/o moverse al ritmo de música. En los últimos años se ha vuelto más común el uso de la musicoterapia por parte de los pacientes con cáncer. La musicoterapia puede reducir el estrés y la ansiedad, así como ayudar a los pacientes y sus familiares a sobrellevar mejor los procedimientos y tratamientos médicos estresantes, tales como las sesiones de radioterapia y quimioterapia.

La arteterapia ofrece a los pacientes un ámbito seguro para expresar sentimientos que son difíciles de comunicar con palabras, por medio de la creación de obras de arte. Puede servir para reducir el estrés y la ansiedad, así como para aumentar la autoestima. Los pacientes no tienen que ser habilidosos artistas o músicos para obtener beneficios de la arteterapia o la musicoterapia. El proceso de crear arte es lo que aporta los beneficios. Vea la sección de *Plantillas de arte para reducir el estrés* a partir de la página 27.



Taichí. El taichí, que se originó en China, combina el movimiento físico, los ejercicios de respiración y la meditación para mejorar la salud y la calidad de vida. El taichí resulta eficaz en algunos pacientes en cuanto a aliviar el dolor, reducir la fatiga y el estrés, y mejorar la calidad del sueño.



Yoga. Esta es una antigua práctica, proveniente de la India, que combina la actividad de la mente y del cuerpo. Los distintos tipos de yoga suelen combinar las posturas físicas con el control de la respiración y la meditación o relajación. El yoga puede ayudar a aliviar la ansiedad, la depresión y el estrés en los pacientes con cáncer. Algunos estudios sugieren que resulta especialmente eficaz para reducir la ansiedad en pacientes que se someten a quimioterapia o radioterapia, y para ayudar a los pacientes que sufren fatiga. Los pacientes pueden consultar con un terapeuta de yoga que se especialice en el ámbito de la atención médica para el cáncer y pueda adaptar de forma segura esta práctica a fin de satisfacer sus necesidades.



Aromaterapia. Consiste en el uso de los aceites esenciales de las plantas, como la lavanda. Los aceites esenciales se pueden mezclar con agua en un difusor, de manera que se inhalen con el aire. Algunos estudios indican que esto puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad en los pacientes con cáncer. Es posible que la aromaterapia surta efecto enviando mensajes químicos al área del cerebro que afecta el estado de ánimo y las emociones. Tenga en cuenta que un efecto secundario del tratamiento del cáncer puede ser la sensibilidad a ciertos olores, lo cual podría provocar náuseas o vómitos en algunos pacientes.



Reiki. Es un enfoque de terapia energética curativa de origen japonés que se basa en la creencia de que existe una fuerza de energía vital en los seres vivos que favorece la curación y el bienestar. El profesional especializado en reiki pone sus manos ligeramente sobre la persona, o cerca de ella, para dirigir y aumentar esa energía. El reiki puede ayudar a calmar la ansiedad, aliviar la tensión y generar una sensación de relajación.



Espiritualidad. Para muchas personas, las prácticas espirituales y la oración ofrecen beneficios en cuanto a la reducción del estrés. Para algunas, rezar por sí mismas o por los demás, rezar para la cura de una enfermedad o simplemente sentarse en silencio para acallar la mente puede ayudar a reducir el estrés.

Visite www.LLS.org/materiales para consultar la publicación titulada *Medicina integrativa y terapias complementarias* a fin de obtener más información sobre enfoques que podrían ayudar a los pacientes con cáncer a manejar el estrés.

Manejo del estrés ante los procedimientos médicos

Aparte del estrés causado por recibir un diagnóstico de cáncer, los pacientes informan que la necesidad de someterse a frecuentes procedimientos médicos puede aumentar su nivel de malestar emocional. Los profesionales médicos también señalan que algunos pacientes posponen o no completan el tratamiento del cáncer debido a que sufren pánico, angustia o claustrofobia en relación con los procedimientos.

Debería ofrecerse a los pacientes la oportunidad de usar una técnica de relajación, antes de que se sometan a procedimientos posiblemente angustiantes, para infundirles un sentido de seguridad y control. Para reducir la ansiedad y el estrés antes de procedimientos médicos, tales como una extracción de sangre, los pacientes pueden usar las siguientes técnicas:

- **Humedecerse la boca de forma consciente.** Tome un sorbo de agua, déjelo sobre la lengua por 10 segundos antes de tragarlo, y luego repita el proceso tres veces. Esto ayuda a aliviar la sequedad en la boca, un síntoma común de estrés.
- **Pelotas estrujables (también denominadas pelotas antiestrés).** Con una pelota antiestrés en la mano (u otra cosa que se pueda apretar, como una pequeña bolsa de frijoles), estruje firmemente y luego libere lentamente la presión. Al mismo tiempo, respire lenta y cómodamente. Cada vez que estruje la pelota, respire lentamente. Repita el procedimiento cuatro veces.
- **Distracción.** Aunque los teléfonos o dispositivos inteligentes pueden aumentar el estrés si se usan sin límites, también pueden ofrecer una distracción útil al someterse a procedimientos médicos. En particular, los podcasts, la música o los videos pueden ayudar a reducir la ansiedad y el estrés al redirigir su atención hacia algo que usted disfruta.

Consejos para el manejo del estrés en cuidadores

Si usted es un cuidador, no siempre le será posible tomarse un día libre, pero le puede ser sumamente útil aprender técnicas para aliviar el estrés a lo largo del día. Para cuidar a su ser querido, también debe cuidarse a sí mismo. Usted necesita al menos 30 minutos para sí mismo todos los días.

Esté preparado. Durante el tiempo que cuide de un ser querido con cáncer, habrá momentos que serán difíciles y emotivos. Eso es inevitable. Prepárese para esos momentos al tener lista una estrategia que lo ayude a calmarse en caso de que se sienta ansioso o agobiado. Tener preparado un plan de antemano le servirá para manejar mejor las intensas emociones inesperadas.

Pida ayuda y delegue tareas. Como cuidador principal de un ser querido con cáncer, podría preocuparle que nadie se encargue de la persona si usted no lo hace. Lo más probable es que haya amigos y familiares que realmente quieran ayudar y que pueden asistirlo de alguna manera. A lo mejor solamente necesitan saber cómo. Asegúrese de comunicarse con estas personas y decirles que necesita ayuda o un descanso.

Apoyo para los cuidadores. Ser un cuidador puede ser una experiencia solitaria. Con frecuencia, los cuidadores no consideran que deberían buscar apoyo para ellos mismos. Sin embargo, para asegurarse de poder cuidar de un ser querido, es muy importante que también cuiden mucho de sí mismos.

Hay varias maneras de conectarse con otros cuidadores que se encuentran en una situación similar o que han atravesado recientemente experiencias similares. Usted puede comunicarse con los Especialistas en Información de LLS para acceder a recursos útiles. También puede llamar a los profesionales médicos que atienden a su ser querido para recibir sugerencias de reuniones y programas locales. Muchos hospitales y centros de tratamiento cuentan con grupos de apoyo para sobrevivientes de cáncer y sus cuidadores.

LLS ofrece una publicación gratuita titulada *Manual del cuidador* para que la use como guía durante el tiempo que cuide a un paciente con cáncer de la sangre. Visite www.LLS.org/es/manual-del-cuidador para obtener más información o llame al (800) 955-4572 para pedir una copia.

Ser un
cuidador
puede
ser una
experiencia
solitaria.

Usted necesita al menos 30 minutos para sí mismo todos los días.

Pruebe las siguientes estrategias:

- Haga un ejercicio de respiración.
- Repita un mantra significativo o una afirmación positiva.
- Cierre los ojos y quédese sentado en silencio.
- Escuche un ejercicio de visualización guiada.
- Levántese y estire el cuerpo.
- Salga a dar una caminata.
- Llame a un amigo o familiar cercano.

Puede encontrar una variedad de ejercicios de respiración por Internet. Pruebe varios para hallar el que funciona para usted.

Para consultar otro ejercicio de respiración, visite www.LLS.org/patient-education-videos/how-do-i-video-series para ver el video *How Do I?: Use Breathing to Help Manage Anxiety* (en inglés).

Ejercicio de respiración abdominal profunda

Uno:

Siéntese en una posición cómoda y cierre los ojos.

Dos:

Coloque una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho.

Tres:

Respire profundamente por la nariz. Note que la mano que está sobre el abdomen se levantará. La mano que está sobre el pecho quedará inmóvil.

Cuatro:

Exhale por la nariz. La mano que está sobre el abdomen se moverá, y la que está sobre el pecho quedará inmóvil. Concéntrese en su respiración y en sus manos.

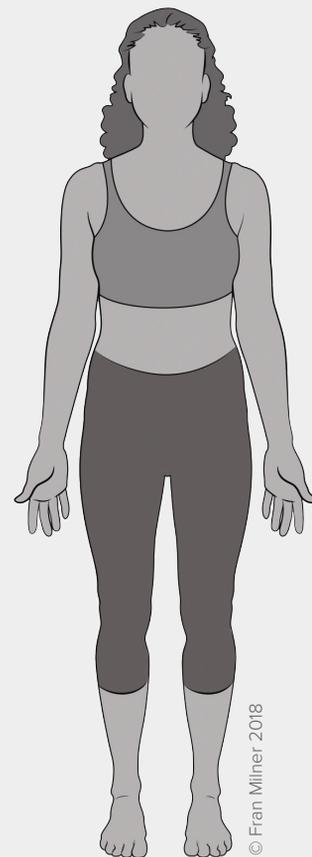
Técnicas de automanejo del estrés

Hay muchas técnicas que los pacientes y cuidadores pueden realizar por sí mismos en su tiempo libre o como parte de un pequeño grupo. Los siguientes son ejemplos de ejercicios específicos que alivian el estrés.

Ejercicios de yoga. La más básica de todas las posturas en yoga es la de la montaña. Puede empezar su práctica de yoga con esta simple postura. La postura fomenta su conexión con la tierra, lo conecta con su propio cuerpo y lo arraiga en el momento presente. Es muy relajante y tranquilizadora. Se hace de la siguiente manera:

Postura de la montaña

- 1 Póngase de pie, descalzo/a, en una esterilla, una alfombra o en el piso. Los hombros, el cuello y la parte superior del cuerpo están relajados, pero rectos. Los brazos están a su costado.
- 2 Tome conciencia de su respiración. Inhale lentamente hasta el abdomen y exhale. Siga respirando profunda y lentamente.
- 3 Sienta el suelo debajo de los pies. Extienda los dedos del pie y levántelos del suelo. Luego, relájese y déjelos volver a posarse en la esterilla.
- 4 Imagine que hay raíces que se extienden desde los pies hasta la profundidad de la tierra. Sienta la conexión y la estabilidad que le ofrecen esas raíces.
- 5 Siga respirando de forma lenta y uniforme. Usted está ahora de pie, fuerte como una montaña.



© Fran Milner 2018

Fuente: Stephanie Petrillo Gould, MED, IAYT, CYT. Estrategias de yoga y respiración para sobrellevar el estrés.

Guion para la relajación muscular progresiva. Se ofrece a continuación un ejemplo de este tipo de relajación.

Empiece buscando una posición cómoda, ya sea sentado o acostado en un lugar donde no tendrá interrupciones. Muchas personas encuentran con que sentarse en una silla cómoda o en un sofá ofrece una buena posición para empezar. Permita que su atención solamente se concentre en el cuerpo. Es normal que empiece a notar que su mente se distrae. Usted debería aceptar que su mente divagará durante este ejercicio. Al darse cuenta de que está pensando sobre algo que no sea este ejercicio, solo hay que volver a concentrarse en los músculos en los que está trabajando. Puede que su mente divague muchas veces; esto exige práctica.

Respire profundamente hasta el abdomen (estómago), contenga la respiración por unos segundos y exhale lentamente. Mientras respira, note que el abdomen se eleva y los pulmones se llenan de aire. Tómese el tiempo y pase un minuto o dos respirando y prestando atención a su respiración. A medida que exhala, imagine que la tensión del cuerpo se libera y discurre del mismo. Y otra vez inhale... y exhale. Sienta que el cuerpo ya se está relajando. En cada paso, a medida que avance, recuerde seguir respirando normalmente. Trate de no contener la respiración. Continuación en la siguiente página...

Para escuchar un ejercicio guiado de relajación muscular progresiva, visite www.psychologytools.com/resource/progressive-muscle-relaxation-audio a fin de descargar el archivo de audio (en inglés). También puede buscar por Internet más guiones de relajación muscular progresiva.

Ahora empecemos la relajación muscular progresiva.

Tense los músculos de la frente levantando las cejas tanto como pueda. Mantenga la posición por unos 5 segundos. Relaje los músculos para que las cejas vuelvan a ser normales. Sienta así que esa tensión desaparece.

Descanse unos 5 a 10 segundos y solo respire.

Ahora sonría ampliamente. Sienta así que la boca y las mejillas se tensan. Mantenga la posición por unos 5 segundos y entonces relaje los músculos. Fíjese en la suavidad del rostro.

Descanse unos 5 a 10 segundos y solo respire.

El siguiente paso es tensar los músculos de los ojos cerrando con fuerza los párpados. Mantenga la posición por unos 5 segundos y entonces relaje los músculos.

Descanse unos 5 a 10 segundos y solo respire.

Mueva suavemente la cabeza hacia atrás como si mirara al techo. Mantenga la posición por unos 5 segundos y entonces relaje los músculos. Sienta así que la tensión desaparece.

Descanse unos 5 a 10 segundos y solo respire.

Ahora sienta el peso de la cabeza y el cuello completamente relajados, como si se hundieran. Inhale y exhale. Deje ir todo el estrés. Inhale... y exhale. Luego, vuelva a levantar la cabeza.

Ahora, apriete firmemente, pero sin forzar, el puño de la mano derecha. Mantenga esta posición por unos 5 segundos... y entonces relaje los músculos.

Descanse unos 5 a 10 segundos y solo respire.

Ahora, sienta la tensión en el antebrazo y la mano derechos. Sienta la acumulación de la tensión. Podría incluso visualizar ese grupo de músculos en contracción. Mantenga la posición por unos 5 segundos y entonces relaje los músculos. Disfrute de la sensación de flojedad.

Puede continuar el ejercicio tensando progresivamente los músculos de la otra mano y brazo. Puede continuar con los hombros, la parte superior de la espalda, el pecho, la zona lumbar, el abdomen, las piernas y los pies. Asegúrese de descansar unos 5 a 10 segundos entre los grupos de músculos para respirar y relajarse. Al final del ejercicio, debería sentir una relajación completa del cuerpo.

Consejos generales para reducir o manejar el estrés

Para reducir el estrés

Algunos tipos de estrés son predecibles y, de ser así, tal vez sean evitables. Usted puede reducir su nivel de estrés haciendo cambios simples y pequeños.

Evite los conflictos de horario	Use una agenda, teléfono inteligente o calendario en Internet para llevar registro de sus citas y actividades. Cuando programe sus actividades, deje suficiente tiempo para terminar una tarea antes de empezar la siguiente. Evite programar demasiados eventos en el mismo día o semana.
Sea consciente de sus límites	Si no tiene tiempo, energía o interés, está bien decir que “no” amablemente cuando las personas le pidan que se encargue de tareas. En el trabajo, no se ofrezca voluntariamente para proyectos que harían que su carga laboral sea imposible de manejar. Si le resulta difícil decir que no, diga a la persona que le hace el pedido lo que usted está dispuesto a hacer en su lugar (si hay algo). Esto podría tratarse de hacer una parte más pequeña de la tarea, o tener más tiempo para completarla.
Pida ayuda	Pida ayuda a sus familiares y amigos. Es probable que sus seres queridos le ofrezcan su apoyo, así que piense de antemano en las tareas específicas con las que necesita ayuda. Su red de apoyo se complacerá de ayudar de maneras específicas. Puede pedir que lo ayuden con las compras, el transporte a una cita médica, la preparación de las comidas, el cuidado de su mascota o recogiendo a su hijo de la escuela.
Priorice sus tareas y divídalas en tareas más pequeñas	Haga una lista de las cosas que hace de forma rutinaria, tales como las tareas laborales y domésticas. Ordénelas según su importancia, teniendo en cuenta las cosas que debe hacer y aquellas que son más importantes para usted. Revise las tareas grandes y, si es posible, divídalas en tareas más pequeñas. Este proceso puede hacer que las tareas aparentemente abrumadoras sean más fáciles de manejar.
Obtenga asistencia con los asuntos financieros	Hable con un trabajador social especializado en oncología o con un asesor financiero que se especialice en seguros y asuntos financieros relacionados con el cáncer. Existen programas de ayuda económica, y es posible que reúna los requisitos para inscribirse en uno de ellos. Llame al (800) 955-4572 para informarse sobre estos recursos.

Para manejar el estrés

Si bien puede reducir el estrés en su vida, no puede evitarlo por completo. Sin embargo, hay estrategias que ayudan a sobrellevar el estrés, relajarse y sentirse menos ansioso.

Pase tiempo al aire libre	Camine al aire libre, en un parque o en otro entorno natural, para sentir la luz del sol, el aire fresco y los sonidos de la naturaleza.
Programe actividades sociales	Hágase de tiempo para socializar con sus familiares o amigos. Esto también le dará la oportunidad de compartir sus sentimientos con ellos, si decide hacerlo.
Aliméntese bien	Tendrá más energía para afrontar las situaciones diarias estresantes al mantener una alimentación saludable.
Duerma lo suficiente	Es fundamental dormir para ayudar a que el cuerpo se cure y se mantenga sano. Trate de conseguir siete o más horas de sueño cada noche. Las siestas durante el día también pueden ser de ayuda. (No obstante, si tiene dificultad para conciliar el sueño por las noches, evite tomar siestas durante el día). Si tiene problemas para dormir, hable con el equipo de profesionales médicos sobre las formas de manejar el insomnio.
Programe algún tiempo de relajación diaria	Dedique tiempo a leer un libro, mirar un programa de televisión, trabajar en el jardín o escuchar música.
Haga cosas que disfruta	La risa puede reducir el estrés. Haga actividades que traigan diversión, humor y alegría a su vida cotidiana.
Hable con un terapeuta	Puede ser de ayuda hablar sobre sus desafíos con un psicólogo o trabajador social clínico titulado. Muchas compañías de seguros cubren este tipo de servicios.
Únase a un grupo de apoyo	Los grupos de apoyo ofrecen la oportunidad de hablar sobre sus sentimientos y miedos con otras personas que atraviesan experiencias similares y las entienden.
Busque consuelo en la espiritualidad o religión	Acudir a servicios religiosos o encontrar una comunidad religiosa o espiritual puede ayudar a aliviar la ansiedad, el miedo y el estrés.
Escriba un diario	Escribir sobre lo que le causa estrés y los acontecimientos de la vida le ofrece una manera privada de expresar sus sentimientos a su propio ritmo. Visite www.LLS.org/materiales para pedir el diario <i>Escribir para sobrellevar el cáncer</i> .
Tómese un descanso de los medios digitales	Diversos estudios han demostrado que el uso de redes sociales puede aumentar la ansiedad. Trate de disminuir el tiempo que pasa navegando en ellas.

Cómo enfrentar la soledad

Muchas personas con diagnóstico de cáncer tienen sentimientos de aislamiento o soledad. Es posible que piensen que sus amigos y seres queridos no entienden la situación por la que están atravesando. Además, quizá no puedan pasar tiempo con amigos y familiares como lo hacían antes del cáncer. Si bien un profesional de la salud mental puede ofrecer apoyo y orientación importantes, las conexiones con otras personas que han vivido con cáncer pueden brindar un poderoso sentido de comunidad y comprensión. Hay muchas formas de comunicarse con otros sobrevivientes de cáncer, tanto en persona como por Internet, entre ellas diversos programas de apoyo mutuo entre pares y otros grupos de apoyo. LLS ofrece los siguientes recursos para establecer conexiones con los demás:

- **Sesiones de chat por Internet.** Nuestras sesiones semanales de chat en directo ofrecen un foro amigable donde puede compartir sus experiencias y conversar con otras personas. Cada una de las sesiones es moderada por un trabajador social especializado en oncología. Visite www.LLS.org/chat (en inglés) para informarse.
- **Programa Primera Conexión® de Patti Robinson Kaufmann.** Este programa de apoyo por teléfono le conecta con un voluntario capacitado que ha atravesado por una situación similar. Visite www.LLS.org/PrimeraConexion para informarse.
- **Comunidad de LLS.** Este sitio de reunión virtual es la ventanilla única donde puede comunicarse con otras personas y obtener los recursos más recientes en relación con el cáncer de la sangre. Visite www.LLS.org/community (en inglés) para inscribirse.
- **Grupos de apoyo familiar.** Los grupos de apoyo familiar de LLS brindan a los pacientes y a sus familiares un lugar adonde ir para compartir sus experiencias y obtener información. Los facilitan profesionales de la salud con experiencia en oncología. Llame al **(800) 955-4572** o visite www.LLS.org/LocalPrograms (en inglés) para obtener más información.

También puede preguntar a los miembros del equipo médico sobre otros programas que estén disponibles en su área.

Cómo puede contribuir la tecnología

Uno de los beneficios del mayor uso de la tecnología es que las personas tienen acceso a herramientas en Internet y en los teléfonos inteligentes que les sirven para manejar sus niveles de estrés. A continuación se ofrece una lista de algunos sitios web y aplicaciones móviles que están diseñados para ayudar a los pacientes a aliviar el estrés, obtener ayuda con inquietudes emocionales y prácticas, y mejorar la calidad de vida.

Blog del Centro para el Manejo de Estrés y Ansiedad (Center for Stress and Anxiety Management). Este blog incluye información sobre diversos temas relacionados con el estrés y la ansiedad para adultos y niños. También ofrece consejos y herramientas para combatir la ansiedad y el estrés. Visite www.csamsandiego.com/blog (en inglés) para obtener más información.

Breathe2Relax (gratis para iPhone o Android). Es una aplicación portátil para el manejo del estrés que ofrece información detallada sobre los efectos del estrés en el cuerpo. Usted también puede acceder a instrucciones y ejercicios prácticos que sirven para aprender la técnica de respiración profunda (diafragmática). Los ejercicios de respiración pueden disminuir la respuesta del cuerpo al estrés y ayudar a estabilizar el estado de ánimo, controlar el enojo y manejar la ansiedad. Esta aplicación puede emplearse como herramienta independiente para la reducción del estrés, o junto con la atención clínica dirigida por un profesional médico.

CareZone (gratis para iPhone o Android). Esta aplicación de organización ayuda a los pacientes a recordar sus tratamientos, tomar notas en cuanto a su atención, resumir los protocolos de administración de medicamentos y crear recordatorios de las horas de toma de medicamentos y consultas médicas. También puede ayudar a simplificar el tratamiento al tomar y guardar fotos de los medicamentos, recetas y suplementos. La aplicación también tiene una sección para llevar un registro de sus citas y para tomar nota de lo que debe abordarse con los médicos.

Create To Heal (gratis para iPhone). Aunque esta aplicación no se concibió como herramienta de manejo del tratamiento, sí se concentra en la expresión de creatividad y el alivio del estrés como un complemento del tratamiento estándar. La aplicación fue evaluada por más de cinco años con cientos de pacientes con cáncer. Incluye meditaciones guiadas, música relajante y actividades de arte para reducir el estrés y asistir en el proceso de curación.

Instituto Americano del Estrés (American Institute of Stress). Esta organización sin fines de lucro se estableció para servir como centro de intercambio de información sobre todos los temas relacionados con el estrés. Hay un blog y detalles de

investigaciones actuales sobre el estrés, además de información y recursos sobre la forma en que el estrés afecta las actividades cotidianas. Tanto la información como los recursos relacionados con el estrés (entre ellos, el estrés inducido por el combate militar) están disponibles al público. Visite www.stress.org (en inglés) para obtener más información.

Smiling Mind (gratis para iPhone o Android). Es una aplicación de meditación moderna que se basa en un programa desarrollado por psicólogos y educadores para ayudar a que las personas logren el equilibrio en la vida y hacer que la meditación de atención plena sea accesible para todos.

Videos de relajación. Se dispone de videos en Internet para ayudar a las personas con estrés. Haga búsquedas de sonidos del agua, canto de aves, relajación rápida, meditación guiada y yoga para relajación. También puede buscar temas de interés personal como decoración de galletas, carpintería o hasta videos sobre gatos. Escoja videos sobre temas que le gustan o que ama y que pueden relajarlo cuando los ve.

Ensayos clínicos para la reducción del estrés y terapias complementarias

Se recomienda que los pacientes exploren sus opciones en ensayos clínicos. Los medicamentos y tratamientos nuevos se prueban en ensayos clínicos antes de que la FDA los apruebe y lleguen a formar parte del tratamiento estándar. Los ensayos clínicos son estudios de investigación médica cuidadosamente controlados y realizados según estrictas pautas a fin de que los investigadores determinen los efectos positivos y los posibles efectos secundarios de los nuevos tratamientos. Están concebidos de manera que sean precisos y seguros. La participación de pacientes en ensayos clínicos es importante para el desarrollo de tratamientos nuevos y más eficaces, y puede facilitar a los participantes el acceso a más opciones de tratamiento.

Los tratamientos convencionales contra el cáncer, tales como la quimioterapia, la inmunoterapia y la radioterapia, han sido sometidos a estudios rigurosos durante muchos años. También hay ensayos clínicos en curso en muchos centros de todo el país para estudiar varios enfoques, terapias de apoyo y terapias complementarias para el manejo del estrés a fin de evaluar su seguridad, beneficios y eficacia.

Si le interesa participar en un ensayo clínico para la reducción del estrés, la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) ofrece ayuda a los pacientes y sus cuidadores para que entiendan, identifiquen y accedan a los ensayos clínicos. Los pacientes pediátricos y adultos y sus cuidadores pueden

consultar con enfermeros orientadores que los ayudarán a buscar opciones de ensayos clínicos y les brindarán apoyo personalizado durante todo el proceso de un ensayo clínico. Visite www.LLS.org/ensayos para obtener más información.

El aspecto positivo del estrés

Como se mencionó antes, el estrés es una reacción corporal normal al cambio. De hecho, muchas personas que enfrentan el cáncer, tanto pacientes como cuidadores, han informado lograr crecimiento personal por las experiencias estresantes que han enfrentado. Este fenómeno (denominado “crecimiento postraumático”) demuestra que, ante el trauma o un gran desafío, los seres humanos pueden encontrar mayor significado, relaciones más enriquecedoras, la capacidad de recuperación y una espiritualidad más profunda en sus vidas.

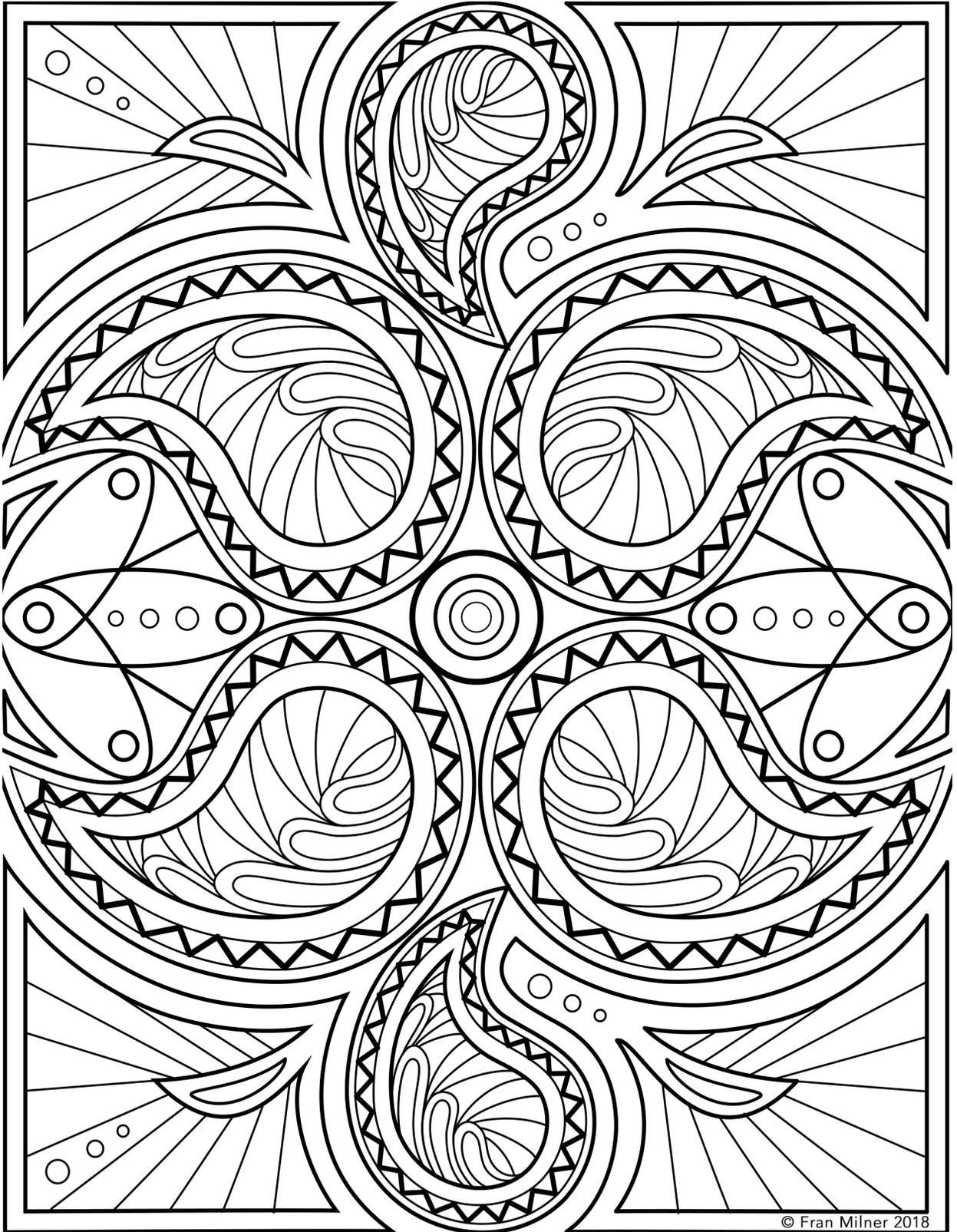
Esto no quiere decir que el estrés emocional y físico del cáncer desaparece, pero muchas personas cambian el enfoque de su pensamiento de una manera que les permite no preocuparse por pequeñeces y descubrir lo que es realmente importante en la vida. Aunque tal vez no sienta que el cáncer es la mejor cosa que le ha pasado, como han afirmado algunas personas que muestran la forma más extrema de crecimiento postraumático, podría descubrir que los momentos agradables de la vida son aún mejores. La buena noticia es que muchas de las terapias mente-cuerpo enumeradas en este libro ayudan a fomentar el crecimiento postraumático. Además, fomentar el crecimiento postraumático puede convertirse en su mejor herramienta para manejar el estrés.

Muchas personas cambian el enfoque de su pensamiento de una manera que les permite no preocuparse por pequeñeces.

Plantillas de arte para reducir el estrés

Como una manera de relajarse, use las siguientes páginas para colorear a fin de tomarse un momento para usted mismo.

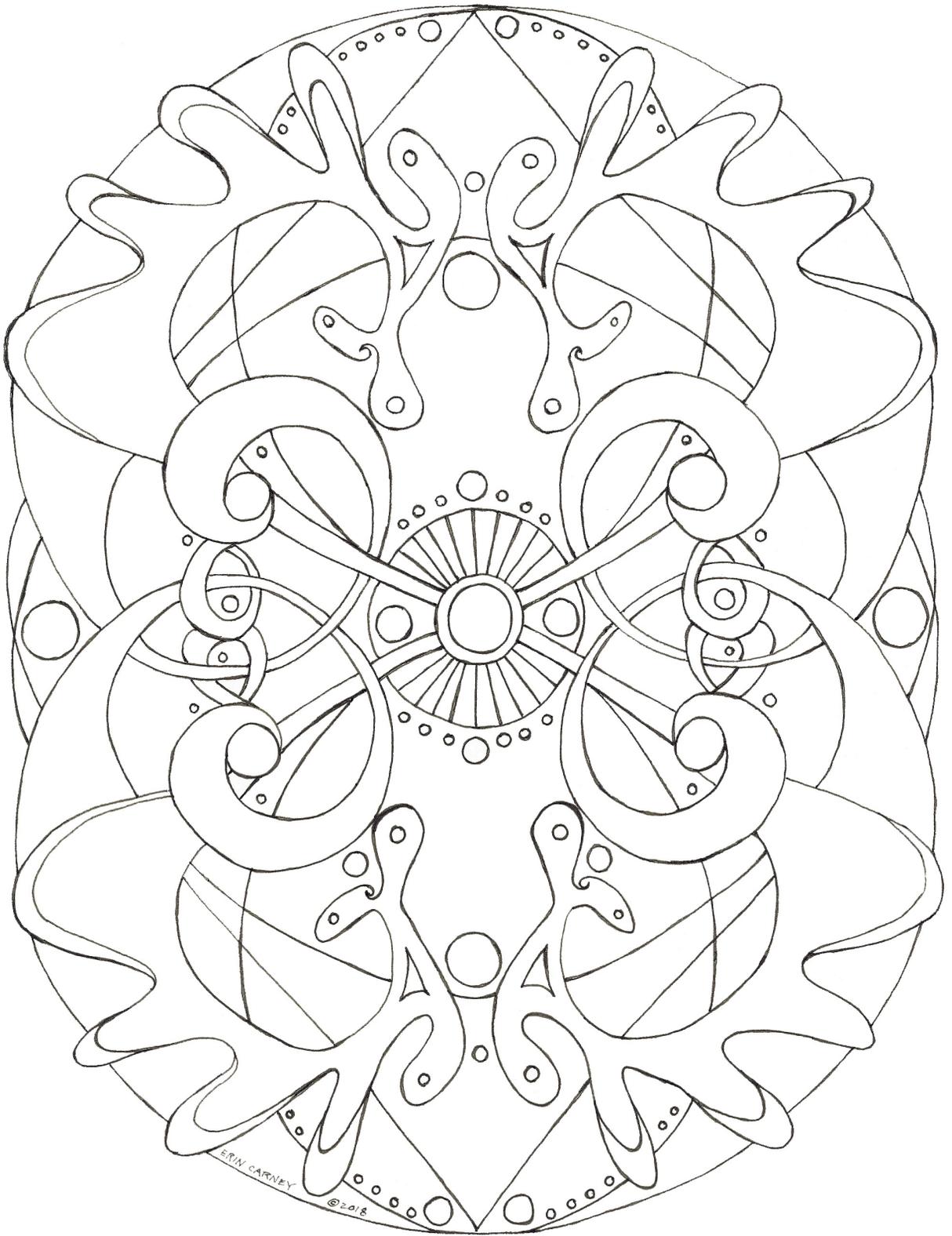
Un agradecimiento especial a Fran Milner y Erin Carney por aportar las imágenes para este libro.

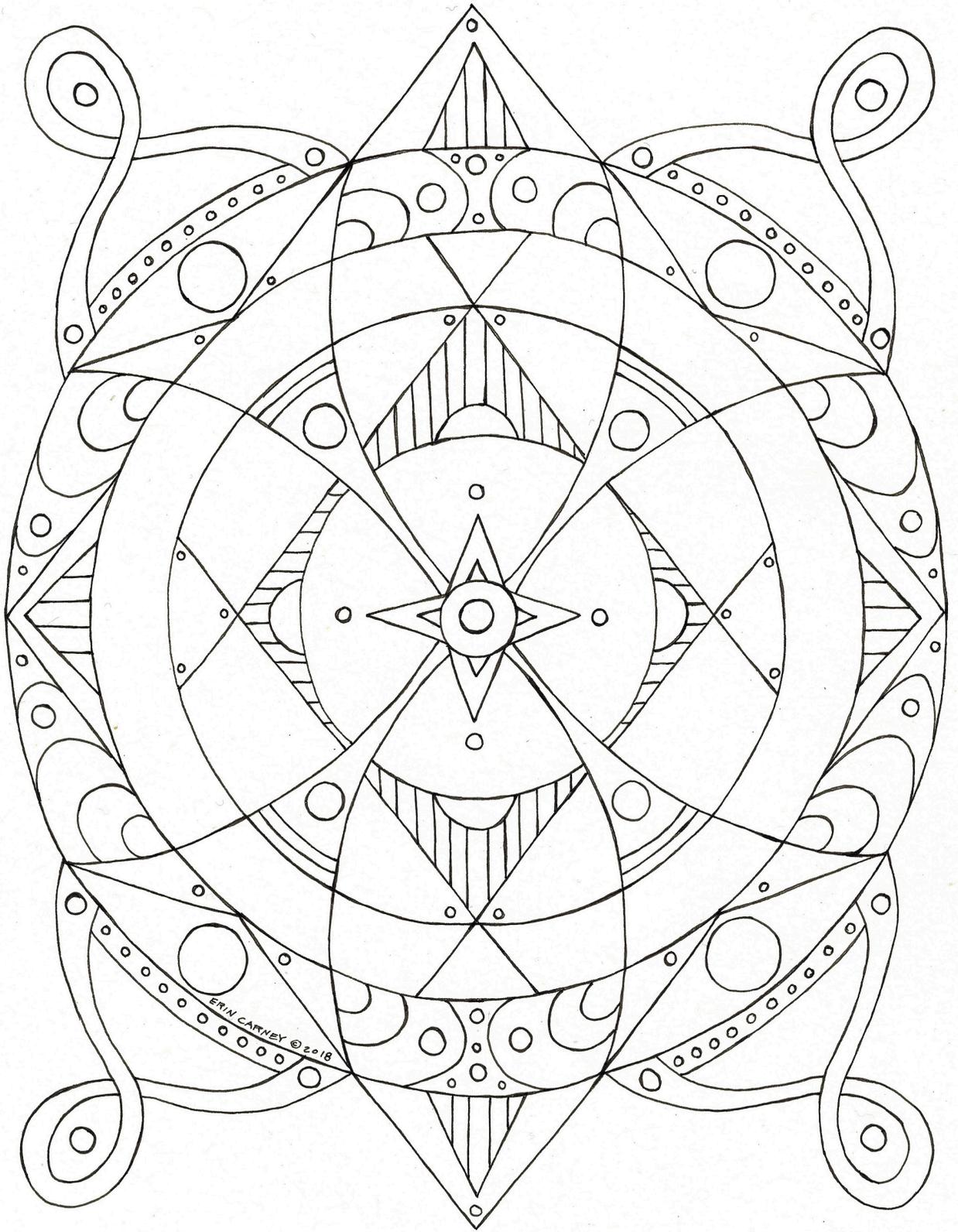


© Fran Milner 2018



© Fran Milner 2018





ERIN CARNEY © 2018

Glosario

Adrenalina. Vea Epinefrina.

Amígdala. Parte del cerebro que activa una reacción de miedo a cosas que percibimos como alarmantes o peligrosas. También controla la forma en que reaccionamos ante ciertos estímulos o a una situación que provoca emociones que consideramos como posiblemente dañinas o amenazadoras.

Bronquiolos. Vías respiratorias pequeñas en los pulmones que no están rodeadas de ningún cartílago. Cada pulmón tiene aproximadamente 30,000 bronquiolos.

Cortisol. Hormona del estrés liberada por las glándulas suprarrenales que ayuda al cuerpo a prepararse para la respuesta de “lucha o huida” estimulando la liberación de glucosa y lípidos. Aunque el cortisol también ayuda a que el cuerpo vuelva a un estado normal luego de una situación estresante, se produce un exceso de cortisol cuando hay demasiado estrés, lo que a su vez aumenta el nivel de azúcar en la sangre.

Epinefrina. Sustancia neuroquímica especial responsable de crear un estado inmediato de preparación para el estrés, incluyendo el aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial. También se denomina adrenalina. Funciona conjuntamente con la norepinefrina.

Glándulas suprarrenales. Las glándulas suprarrenales, una parte del sistema endocrino, están situadas encima de los riñones. Almacenan y liberan varias hormonas del estrés, entre ellas la epinefrina, la norepinefrina y el cortisol.

Hipotálamo. Parte del cerebro que tiene una función en el procesamiento de las emociones. Cuando se percibe una amenaza, el hipotálamo segrega una sustancia denominada “factor liberador de corticotropina” en la hipófisis (glándula pituitaria) para activar la respuesta de lucha o huida.

Norepinefrina. Sustancia neuroquímica especial responsable de crear un estado inmediato de preparación para el estrés, incluyendo el aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial. También se denomina noradrenalina. Funciona conjuntamente con la epinefrina (adrenalina).

Síndrome de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés).

Trastorno de ansiedad que se presenta en respuesta a una lesión física o angustia mental o emocional intensa, por ejemplo, tras el combate militar, una agresión violenta, un desastre natural u otros acontecimientos potencialmente mortales. Sus síntomas pueden interferir con la vida cotidiana. Entre ellos se incluyen revivir el evento traumático en pesadillas o recuerdos recurrentes, evitar a personas y lugares relacionados con el evento, y tener problemas para concentrarse y dormir. Tener cáncer también puede provocar este trastorno.

Sistema nervioso autónomo. Este sistema, que consta de los sistemas nerviosos simpático y parasimpático, no depende del pensamiento consciente para funcionar. Regula las funciones automáticas del cuerpo, tales como la respiración y la frecuencia cardíaca.

Sistema nervioso parasimpático. División del sistema nervioso central encargada específicamente de calmar al cuerpo. Disminuye el ritmo cardíaco, dilata los vasos sanguíneos, contrae las pupilas, aumenta la liberación de jugos digestivos y relaja los músculos del tubo gastrointestinal.

Sistema nervioso simpático. División del sistema nervioso central que desencadena la respuesta de lucha o huida ante la presencia de alguna amenaza. Está a cargo de aumentar la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la frecuencia respiratoria y el tamaño de las pupilas. También hace que se estrechen los vasos sanguíneos y disminuye la liberación de los jugos digestivos.

Otras organizaciones

Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute)

Oficina de Medicina Complementaria y Alternativa para el Cáncer (OCCAM, en inglés)

<http://cam.cancer.gov>

(800) 422-6237

El sitio web de la OCCAM contiene información sobre terapias complementarias y alternativas y las investigaciones correspondientes. Visite: <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/clinical-trials/search> (en inglés) para hacer una búsqueda de ensayos clínicos de las terapias complementarias y alternativas para pacientes con cáncer.

Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health)

Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral (NCCIH, en inglés)

www.nccih.nih.gov

(888) 644-6226

El sitio web del NCCIH contiene información confiable, objetiva y basada en la evidencia sobre la atención médica integrativa, incluyendo las hojas informativas “Cáncer: en detalles” (haga clic donde dice “Información en Español”, en la esquina superior derecha de la página principal). También hay una herramienta de búsqueda para hallar información sobre temas específicos de salud (“Health Topics from A to Z”, en inglés).

MedlinePlus

www.medlineplus.gov/spanish

El sitio web MedlinePlus ofrece enlaces a información actualizada sobre la atención médica. Es compilado por la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos y los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés).

Sociedad de la Oncología Integrativa (Society for Integrative Oncology)

www.integrativeonc.org

(518) 694-5543

Esta organización elabora guías de práctica clínica sobre el uso de las terapias integrativas durante el tratamiento del cáncer. El sitio web está en inglés.

Información y recursos

LLS ofrece información y servicios de forma gratuita para los pacientes y familias afectados por los distintos tipos de cáncer de la sangre. En esta sección se enumeran diversos recursos que le podrían resultar de ayuda.

Para obtener información y ayuda

Consulte con un Especialista en Información. Los Especialistas en Información de LLS pueden asistirlo durante el tratamiento del cáncer y con los desafíos económicos y sociales correspondientes, y asimismo brindarle información precisa y actualizada sobre las enfermedades de la sangre, las opciones de tratamiento y los servicios de apoyo. Nuestros Especialistas en Información son trabajadores sociales y enfermeros altamente capacitados y especializados en oncología. Se disponen de servicios lingüísticos (interpretación y traducción). Comuníquese con ellos o visite nuestro sitio web para obtener más información.

- Llame al: (800) 955-4572 (Lun-Vie, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este)
- Correo electrónico y servicio de chat en vivo: www.LLS.org/especialistas

Ensayos clínicos (estudios de investigación médica). Hay investigaciones en curso para desarrollar nuevas opciones de tratamiento para los pacientes. LLS ofrece ayuda a los pacientes y cuidadores para que entiendan, identifiquen y accedan a los ensayos clínicos. Los pacientes pediátricos y adultos y sus cuidadores pueden consultar con nuestros enfermeros orientadores especializados que los ayudarán a buscar opciones de ensayos clínicos y les brindarán apoyo personalizado durante todo el proceso de un ensayo clínico. Visite www.LLS.org/ensayos para obtener más información.

Consultas sobre la nutrición. Programe una consulta individual gratuita con uno de nuestros dietistas registrados, quienes cuentan con experiencia en nutrición oncológica. Las consultas están disponibles para los pacientes con cualquier tipo de cáncer y sus cuidadores. Los dietistas pueden asistirlo brindándole información sobre las estrategias de alimentación saludable, el manejo de los efectos secundarios y más. Visite www.LLS.org/nutricion para obtener más información.

Materiales informativos gratuitos. LLS ofrece publicaciones gratuitas con fines de educación y apoyo. Visite www.LLS.org/materiales para consultar estas publicaciones por Internet, o para pedir copias impresas que se envían por correo.

Programas educativos por teléfono/Internet. LLS ofrece programas educativos de forma gratuita por teléfono/Internet y video para los pacientes, cuidadores y profesionales médicos. Algunos de los programas y materiales están disponibles en español. Visite www.LLS.org/programs (en inglés) para obtener más información.

Asistencia económica. A las personas con cáncer de la sangre que reúnen los requisitos, LLS les ofrece apoyo económico para pagar las primas del seguro médico y los copagos de medicamentos, así como los gastos que no sean de tipo médico, por ejemplo, para viajes relacionados con el tratamiento, comida, servicios públicos, vivienda, etc. Llame o visite nuestro sitio web para obtener más información.

- Llame al: (877) 557-2672
- Visite: www.LLS.org/asuntos-financieros

Recursos para las familias. El cáncer de la sangre se presenta en una pequeña cantidad de niños. Las familias se enfrentan a nuevos desafíos y el niño, los padres y los hermanos pueden necesitar apoyo. LLS dispone de muchos materiales para las familias, entre ellos un manual del cuidador, una serie de libros infantiles, un libro de animación para la evaluación de emociones, un calendario de borrado en seco, libros para colorear y una aplicación para colorear, un programa para la reintegración escolar y otros recursos. Llame o visite nuestro sitio web para obtener más información.

- Llame al: (800) 955-4572
- Visite: www.LLS.org/manual-para-las-familias

Podcast. La serie de podcasts llamada *The Bloodline with LLS* se ofrece para recordarle que, luego del diagnóstico, surge la esperanza. Escuche a pacientes, cuidadores, defensores, médicos y otros profesionales de la salud hablar sobre los diagnósticos, opciones de tratamiento, asuntos de calidad de vida, efectos secundarios de los tratamientos, comunicación entre pacientes y sus médicos y otros temas importantes relacionados con la supervivencia. Visite www.TheBloodline.org/TBL/espanol para obtener más información y suscribirse para tener acceso a contenido exclusivo, enviar ideas y sugerencias de temas, y conectarse con otros oyentes.

Modelos en 3D. LLS ofrece imágenes interactivas en 3D como ayuda para que se visualice y entienda mejor el desarrollo de las células sanguíneas, la terapia intratecal, la leucemia, el linfoma, el mieloma, los síndromes mielodisplásicos, los trastornos mieloproliferativos y las pruebas de imagenología. Visite www.LLS.org/3D (en inglés) para obtener más información.

Free Mobile Apps.

- **LLS Coloring For Kids™** permite a los niños (y adultos) expresar su creatividad y también ofrece actividades para ayudarlos a aprender acerca del cáncer de la sangre y su tratamiento. Visite www.LLS.org/ColoringApp para descargarla gratuitamente. La página web y la aplicación están en inglés.
- **LLS Health Manager™** lo ayuda a manejar las necesidades de salud al llevar un registro de los efectos secundarios, medicamentos, alimentos, hidratación, preguntas para el médico y más. La versión en español se llama Aplicación de Salud de LLS. Visite www.LLS.org/AplicacionSalud para descargarla gratuitamente.

Lecturas sugeridas. LLS ofrece una lista de publicaciones seleccionadas que están recomendadas para pacientes, cuidadores, niños y adolescentes. Visite www.LLS.org/SuggestedReading (en inglés) para informarse más.

Servicios lingüísticos. Informe al médico si necesita servicios de interpretación o traducción porque el inglés no es su idioma principal, o si necesita otro tipo de asistencia, tal como un intérprete del lenguaje de señas. Estos servicios suelen estar disponibles sin costo para los pacientes y sus familiares y cuidadores durante las citas médicas y emergencias.

Conexión con pacientes, cuidadores y recursos de la comunidad

Comunidad de LLS. Este sitio de reunión virtual es la ventanilla única para comunicarse con otros pacientes y recibir los recursos y la información más recientes en relación con el cáncer de la sangre. Puede compartir sus experiencias con otros pacientes y cuidadores y obtener el apoyo personalizado del personal capacitado de LLS. Visite www.LLS.org/community (en inglés) para unirse.

Sesiones semanales de chat por Internet. Estos chats moderados pueden ofrecer oportunidades para obtener apoyo y ayudar a los pacientes con cáncer y sus cuidadores a comunicarse y compartir información. Visite www.LLS.org/chat (en inglés) para obtener más información.

Programas locales. LLS ofrece apoyo y servicios comunitarios en los Estados Unidos y Canadá, entre los que se incluye el *Programa Primera Conexión® de Patti Robinson Kaufmann* (un programa de apoyo mutuo entre pares), grupos de apoyo locales y otros recursos valiosos. Llame o visite nuestro sitio web para obtener más información sobre estos programas o para comunicarse con el personal de LLS en su región.

- Llame al: (800) 955-4572
- Visite: www.LLS.org/LocalPrograms (en inglés)

Defensa y política pública. En estrecha colaboración con dedicados defensores voluntarios, la Oficina de Políticas Públicas de LLS eleva la voz de los pacientes ante los funcionarios electos estatales y federales, la Casa Blanca, los gobernadores estatales e incluso los tribunales. Juntos, abogamos por tratamientos seguros y eficaces. Luchamos por políticas que faciliten a todos los pacientes el acceso a la atención médica. Y, sobre todo, abogamos por la esperanza de una cura. ¿Desea unirse a nuestros esfuerzos? Visite www.LLS.org/advocacy (en inglés) para obtener más información.

Otras organizaciones útiles. LLS ofrece una lista extensa de recursos para los pacientes y sus familias. Hay recursos relacionados con la asistencia económica, la orientación psicológica, el transporte y la atención del paciente, entre otras necesidades. Visite www.LLS.org/ResourceDirectory para consultar el directorio (en inglés).

Ayuda adicional para poblaciones específicas

Información para los veteranos. Los veteranos que estuvieron expuestos al agente naranja mientras prestaban servicio en Vietnam podrían obtener ayuda del Departamento de Asuntos de los Veteranos de los Estados Unidos.

- Llame al: (800) 749-8387
- Visite: www.publichealth.va.gov/exposures/AgentOrange (en inglés)

Información para los bomberos. Los bomberos corren un riesgo mayor de presentar cáncer. Hay medidas que pueden tomar para reducir este riesgo. Visite www.LLS.org/FireFighters (en inglés) para obtener información y recursos.

Sobrevivientes del World Trade Center. Las personas afectadas directamente por los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001, que posteriormente recibieron un diagnóstico de cáncer de la sangre, podrían reunir los requisitos para obtener ayuda del Programa de Salud World Trade Center. Entre las personas que reúnen los requisitos se incluyen:

- El personal de emergencia que acudió al área del World Trade Center
- Los trabajadores y voluntarios que ayudaron con el rescate, la recuperación y la limpieza de los lugares relacionados con el ataque al World Trade Center en la ciudad de Nueva York
- Los sobrevivientes que estuvieron —o que vivían, trabajaban o estaban asistiendo a una escuela— en el área del desastre en la ciudad de Nueva York
- El personal de emergencia en el Pentágono y en Shanksville, PA

Llame al Programa de Salud del World Trade Center o visite la página web para obtener más información.

- Llame al: (888) 982-4748
- Visite: www.cdc.gov/wtc/faq.html (en inglés; hay información en español sobre los requisitos del programa y el proceso de solicitud, así como una solicitud por Internet, en www.cdc.gov/wtc/apply_es.html)

Personas que sufren de depresión. El tratamiento de la depresión tiene beneficios para los pacientes con cáncer. Busque asesoramiento médico si su estado de ánimo no mejora con el tiempo, por ejemplo, si se siente deprimido todos los días durante un período de dos semanas. Llame al Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) o visite su sitio web para obtener más información.

- Llame al: (866) 615-6464
- Visite: www.nimh.nih.gov (escriba “depresión” en la casilla de búsqueda para obtener enlaces a información en español sobre la depresión y su tratamiento)

Comentarios. Visite www.LLS.org/comentarios para ofrecer sugerencias sobre esta publicación.

Referencias bibliográficas

Amiel CR, Fisher H, Carver CS, Antoni MH. The importance of stress management among post-resection breast cancer patients. *Future Oncology*. 2016;12(24):2771-2774.

Asmundson GJ, Fetzner MG, Deboer LB, et al. Let's get physical: a contemporary review of the anxiolytic effects of exercise for anxiety and its disorders. *Depression and Anxiety*. 2013;30:362-373.

Cancer.Net: información de la ASCO (American Society of Clinical Oncology) para pacientes. Managing stress. Última revisión en julio del 2019. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/managing-emotions/managing-stress>. Consultada el 14 de junio del 2023.

Cancer.Net: información de la ASCO (American Society of Clinical Oncology) para pacientes. Post-traumatic stress disorder and cancer. Última revisión en julio del 2022. <https://www.cancer.net/survivorship/life-after-cancer/post-traumatic-stress-disorder-and-cancer>. Consultada el 15 de junio del 2023.

Cohen H. Progressive muscle relaxation script. Psychcentral.com. Última revisión el 26 de febrero del 2018. <https://psychcentral.com/lib/progressive-muscle-relaxation>. Consultada el 15 de junio del 2023.

Constanzo ES, Sood AK, Lutgendorf SK. Biobehavioral influences on cancer progression. *Immunology Allergy Clinics of North America*. 2011;109-132.

González-Fernández S, Fernández-Rodríguez C. Acceptance and commitment therapy in cancer: review of applications and findings. *Behavioral Medicine*. 2018;Mar 20:1-15.

Harvard Health Publishing. Understanding the stress response. Chronic activation of this survival mechanism impairs health. Publicada en marzo del 2011. Actualizada el 6 de julio del 2020. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response>. Consultada el 15 jun. 2023.

Ladenbauer S, Singer J. Can mindfulness-based stress reduction influence the quality of life, anxiety, and depression of women diagnosed with breast cancer? A review. *Curr Oncol*. 2022;29(10):7779-7793. Publicada el 15 de octubre del 2022. doi:10.3390/curroncol29100615.

Mackereth P, Hackman E, Tomlinson L, Manifold J, Orrett L. 'Needle with ease': rapid stress management techniques. *British Journal of Nursing*. 2012;26 jul-8 ago;21(14):S18-S22.

Mehrez A, Knowles R, Mackereth P, Hackman E. The value of stress relieving techniques. *Cancer Nursing Practice*. 12 de mayo del 2015; 14(4):14-21. <https://journals.rcni.com/cancer-nursing-practice/the-value-of-stress-relieving-techniques-cnp.14.4.14.e1167>. Consultada el 22 de agosto del 2018.

National Cancer Institute. Adjustment to cancer: anxiety and distress (PDQ®) – Health Professional Version. Actualizada el 12 de abril del 2023. <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/anxiety-distress-hp-pdq>. Consultada el 15 de junio del 2023.

National Cancer Institute. Complementary and alternative medicine for patients. Disponible en <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/cam/patient>. Consultada el 15 de junio del 2023.

National Cancer Institute. Stress and cancer. Última revisión el 21 de octubre del 2022. <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/stress-fact-sheet>. Consultada el 15 de junio del 2023.

National Center for Complementary and Integrative Health. Cancer and complementary health approaches: What you need to know. Actualizada en octubre del 2021. <https://nccih.nih.gov/health/cancer/complementary-integrative-research>. Consultada el 15 de junio del 2023.

National Center for Complementary and Integrative Health. Relaxation tips: What you need to know. Actualizada en junio del 2021. <https://www.nccih.nih.gov/health/relaxation-techniques-what-you-need-to-know>. Consultada el 15 de junio del 2023.

National Center for Complementary and Integrative Health. Reiki. Actualizada en diciembre del 2018. <https://www.nccih.nih.gov/health/reiki>. Consultada el 13 de septiembre del 2023.

National Comprehensive Cancer Network (NCCN). NCCN clinical practice guidelines in oncology – distress management. Versión 2.2023 del 22 de diciembre del 2022. Disponible en <https://www.nccn.org/guidelines/guidelines-detail?category=3&id=1431>. Consultada el 15 de junio del 2023.

National Comprehensive Cancer Network (NCCN). NCCN guidelines for patients: distress during cancer care. Disponible en <https://www.nccn.org/patientresources/patient-resources/guidelines-for-patients/guidelines-for-patients-details?patientGuidelineId=10>. Consultada el 15 de junio del 2023.

National Comprehensive Cancer Network (NCCN). NCCN guidelines for patients: survivorship care for healthy living. Disponible en <https://www.nccn.org/patientresources/patient-resources/guidelines-for-patients/guidelines-for-patients-details?patientGuidelineId=52>. Consultada el 15 de junio del 2023.

Park C. Mind-body CAM interventions: current status and considerations for integration into clinical health psychology. *Journal of Clinical Psychology*. 2013;69(1):45-63.

Roy V, Ruel S, Ivers H, et al. Stress-buffering effect of social support on immunity and infectious risk during chemotherapy for breast cancer. *Brain Behav Immun Health*. 2020;10:100186.

Satija A, Bhatnagar S. Complementary therapies for symptom management in cancer patients. *Indian Journal of Palliative Care*. 2017;23(4):468-479.

Sitio web de Science Daily. Many cancer survivors are living with PTSD. 20 de noviembre del 2017. Disponible en <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/11/171120085442.htm>. Consultada el 2 de abril del 2018. De la publicación original por Internet: Chan CMH, Ng CG, Taib NA, Wee LH, Krupat E, Meyer F. Course and predictors of post-traumatic stress disorder in a cohort of psychologically distressed patients with cancer: a 4-year follow-up study. *Cancer*. Publicación electrónica del 20 de noviembre del 2017.

Sundararaman L, Edwards R, Ross E, Jamison RN. Integration of mobile health technology in the treatment of chronic pain: a critical review. *Regional Anesthesia and Pain Medicine*. 2017;42(4):488-498.

Todd BL, Moskowitz MC, Ottati A, Feuerstein M. Stressors, stress response, and cancer recurrence: a systematic review. *Cancer Nursing*. 2014;37(2):114-125. https://www.medscape.com/viewarticle/822088_1.

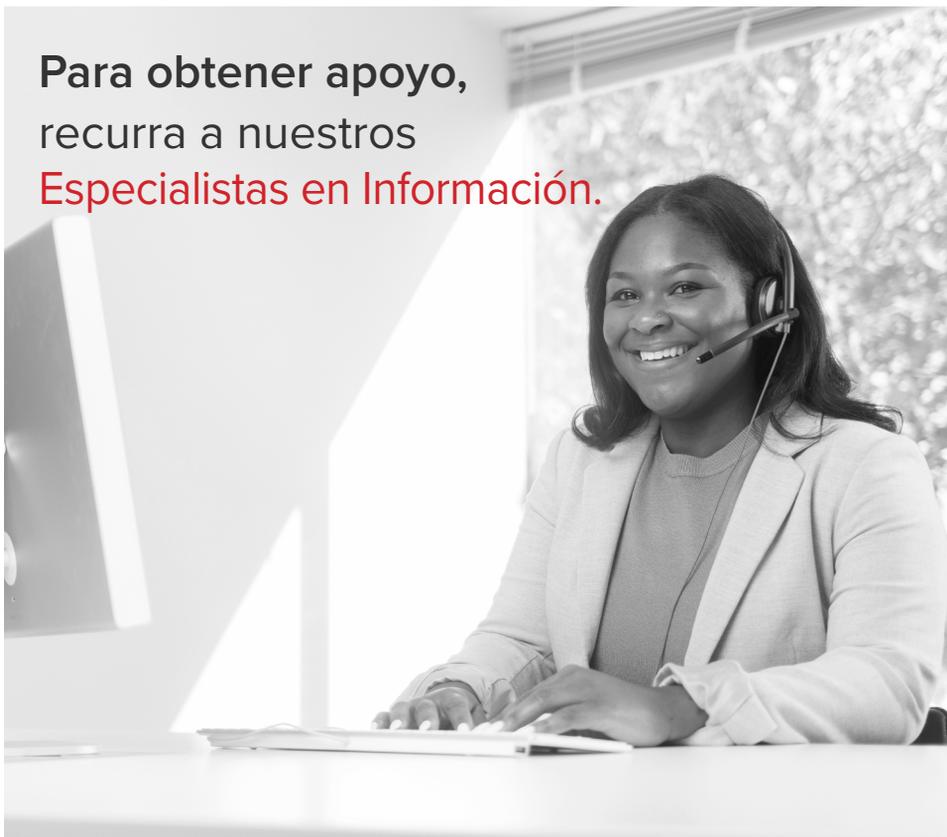
Viscuse PV, Price K, Millstine D, Bagra A, Bauer B, Ruddy KJ. Integrative medicine in cancer survivors. *Current Opinion in Oncology*. 2017;29(4):235-242.

Xunlin NG, Lau Y, Klainin-Yobas P. The effectiveness of mindfulness-based interventions among cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis. *Support Care Cancer*. 2020;28(4):1563-1578. doi:10.1007/s00520-019-05219-9

Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP, Sahebkar A. The impact of stress on body function: a review. *EXCLI Journal*. 2017;16:1057-1072.



Para obtener apoyo,
recurra a nuestros
Especialistas en Información.



El equipo de The Leukemia & Lymphoma Society® está compuesto por trabajadores sociales y enfermeros altamente capacitados y especializados en oncología. Están disponibles por teléfono, correo electrónico y servicio de chat en vivo de lunes a viernes, de 9 a.m. a 9 p.m. (hora del Este).

- Información y apoyo de forma individual y personalizada sobre tipos de cáncer de la sangre
- Orientación sobre preguntas que puede hacerle a su médico
- Consultas sobre recursos de ayuda económica
- Búsquedas individualizadas de ensayos clínicos
- Conexión a recursos

Contáctenos al
800.955.4572
o en www.LLS.org/
especialistas

(Se puede solicitar
servicios de interpretación)



Para obtener más información, comuníquese con nuestros Especialistas en Información al **800.955.4572** (se ofrecen servicios de interpretación a pedido).

The Leukemia & Lymphoma Society 3 International Drive, Suite 200, Rye Brook, NY 10573

La misión de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) es curar la leucemia, el linfoma, la enfermedad de Hodgkin y el mieloma, y mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias. Para obtener más información, visite www.LLS.org/espanol.